

Carepaket - Achtsamkeit



Mythen und Abgrenzung der Achtsamkeit

“Achtsamkeit dient nur der Entspannung”

Achtsamkeit geht über Entspannung hinaus. Sie fördert Selbstwahrnehmung, emotionale Regulation und kognitive Flexibilität.

“Achtsamkeit und Meditation sind dasselbe”

Obwohl sie verwandt sind, unterscheiden sie sich: Meditation ist eine Technik zur Achtsamkeitsförderung, oft mit gezielter Sitzpraxis. Achtsamkeit ist eine Geisteshaltung, die im Alltag praktiziert werden kann und auf bewusste Präsenz im gegenwärtigen Moment abzielt.

“Achtsamkeit bedeutet, den Geist vollständig von Gedanken zu befreien”

Tatsächlich geht es darum, Gedanken bewusst wahrzunehmen, ohne sie zu bewerten oder sich in ihnen zu verlieren.

“Achtsamkeit erfordert viel Zeit”

Achtsamkeit lässt sich leicht in den Alltag integrieren, ohne zusätzlichen Zeitaufwand. Kleine achtsame Momente können in tägliche Aktivitäten eingebaut werden.

“Achtsamkeit sorgt für sofortige Besserung”

Achtsamkeit ist keine schnelle Lösung, sondern erfordert regelmäßige Übung und Engagement, um langfristig Vorteile zu erzielen

Was ist Achtsamkeit



Achtsamkeit hat ihre Wurzeln in buddhistischen Traditionen, wird heute jedoch unabhängig von ihrem spirituellen Ursprung als eine besondere Form der Aufmerksamkeit verstanden. Sie zeichnet sich durch drei Hauptmerkmale aus:

Absichtsvoll – Die Aufmerksamkeit wird bewusst und gezielt gelenkt. Anstatt sich von Gedanken treiben zu lassen, wird die Wahrnehmung aktiv auf den gegenwärtigen Moment ausgerichtet.

Nichtwertend – Erlebnisse und Bewusstseinsinhalte werden ohne Bewertung betrachtet. Es geht nicht darum, Erfahrungen als positiv oder negativ einzuordnen, sondern sie einfach wahrzunehmen, ohne sie festzuhalten oder zu vermeiden.

Gegenwartsbezogen – Der Fokus liegt auf dem aktuellen Moment. Statt mit den Gedanken in der Vergangenheit oder Zukunft zu verweilen, wird die unmittelbare Erfahrung bewusst erlebt – das Hier und Jetzt.

Achtsamkeit begegnet uns oft im Alltag, ohne dass wir es bemerken. Sie ist keine feste Eigenschaft, sondern eine Fähigkeit, die sich gezielt schulen und vertiefen lässt.

Autopilotenmodus

Der sogenannte Autopilotenmodus beschreibt einen Zustand, in dem wir Aufgaben oder Tätigkeiten ausführen, ohne uns ihrer bewusst zu sein. Unsere Gedanken sind dabei oft ganz woanders - beispielsweise bei der Planung des nächsten Arbeitstages oder bei Dingen, die wir noch erledigen müssen. *Ein **typisches Beispiel** ist das Duschen:* Statt die Sinneseindrücke des Wassers auf der Haut oder den Geruch der Seife wahrzunehmen, schweifen wir gedanklich ab und sind nicht wirklich im Moment präsent. Dieser Modus kann dazu führen, dass wir starr auf Situationen reagieren oder in Grübelmuster verfallen, da wir nicht flexibel und bewusst handeln. Achtsamkeit hilft, diesen Zustand zu durchbrechen, indem sie uns dazu anregt, den gegenwärtigen Augenblick bewusst wahrzunehmen und unsere Aufmerksamkeit gezielt zu lenken.



Warum ist Achtsamkeit wichtig

Der Alltag ist oft hektisch und stressig. Sorgen über die Zukunft, Grübeleien über die Vergangenheit oder das Gefühl, ständig funktionieren zu müssen, können unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden belasten. Achtsamkeit hilft uns, im Hier und Jetzt zu sein und unsere Erfahrungen bewusst wahrzunehmen – ohne sofort zu urteilen. Sie ermöglicht es, den Autopilotenmodus zu verlassen und bewusster zu reagieren. Dadurch können wir negative Gedankenmuster frühzeitig erkennen und eine offenere Haltung gegenüber inneren Erlebnissen entwickeln. Studien zeigen, dass regelmäßige Achtsamkeitsübungen zahlreiche positive Effekte auf die körperliche und psychische Gesundheit haben.

Vorteile von Achtsamkeit

- Stärkere Selbstverbundenheit – Achtsamkeit hilft, die eigenen Gedanken, Gefühle und Bedürfnisse besser wahrzunehmen.
- Bessere Körperwahrnehmung – Durch Achtsamkeit nehmen wir körperliche Signale wie Anspannung oder Erschöpfung früher wahr und können gezielter darauf reagieren.
- Mehr Mitgefühl für sich und andere – Wer achtsamer mit sich selbst umgeht, entwickelt auch mehr Verständnis und Geduld für andere.
- Stabilere Emotionen – Durch bewusstes Wahrnehmen der Gefühle gelingt es, ruhiger und ausgeglichener zu reagieren.
- Stressreduktion – Bewusst im Moment zu bleiben reduziert Grübeleien und Sorgen, wodurch mehr Entspannung entsteht
- Gesteigerte Konzentration – Mit einem ruhigeren Geist fällt es leichter, fokussiert zu bleiben und sich nicht ablenken zu lassen.
- Klarere Entscheidungen – Bewusstes Wahrnehmen und überlegtes Handeln führen zu klareren Entscheidungen.
- Akzeptanz – Achtsamkeit lehrt, Dinge anzunehmen, wie sie sind, was aber nicht bedeutet Dinge dulden oder ertragen zu müssen
- Bessere Schlafqualität – Durch Achtsamkeit kann sich der Körper besser entspannen was das Einschlafen erleichtert und die Schlafqualität verbessert.



Disclaimer!

Achtsamkeit hat viele Vorteile und wird häufig als unterstützende Methode bei verschiedenen psychischen und körperlichen Herausforderungen eingesetzt – darunter Essstörungen, Depressionen, Schlafstörungen, Schmerzerkrankungen, Persönlichkeitsstörungen usw. Dennoch ist Achtsamkeit kein Allheilmittel und auch kein Ersatz für eine professionelle psychotherapeutische Behandlung. Die hier vorgestellten Übungen sollen helfen, die Wartezeit auf einen Therapieplatz sinnvoll zu gestalten und erste Impulse für einen bewussteren Umgang mit sich selbst zu geben.



Atemübung 4-7-8 (3 Minuten)

Diese Achtsamkeitsübung kann schnell und überall angewendet werden um Konzentration und körperliche Entspannung zu steigern und stress zu reduzieren. Ebenfalls hilft sie beim einschlafen.

Anleitung:

1. Atmen Sie tief durch den Mund aus und erzeugen Sie dabei ein hörbares Geräusch. Entleeren Sie dabei Ihre Lunge vollständig.
2. Schließen Sie anschließend den Mund und atmen Sie sanft und leise durch die Nase ein, während Sie innerlich bis **vier** zählen. Spüren Sie, wie frische Luft Ihre Lunge füllt und sich Ihr Brustkorb hebt.
3. Halten Sie nun den Atem für **sieben** Zählleinheiten an. Nutzen Sie diesen Moment, um sich auf Ihren Körper und Geist zu konzentrieren und bewusst Entspannung zuzulassen.
4. Atmen Sie dann mit geöffnetem Mund vollständig aus und zählen Sie dabei bis **acht**.



Falls das noch nicht klappt, können Sie die Zahlen individuell anpassen – entscheidend ist das Verhältnis der Zeiten zueinander. Wiederholen Sie die Übung für 3-5 Atemzüge.

Rosinenübung (5-10 Minuten)

Diese Übung ist eine klassische und einfache, aber wirkungsvolle Methode, um Achtsamkeit zu üben. Dabei wird eine Rosine mit allen Sinnen wahrgenommen, um den Moment bewusst zu erleben.

Anleitung:

1. Nehmen Sie eine Rosine in die Hand und setzen Sie sich bequem hin.
2. **Sehen:** Betrachten Sie die Rosine genau und beschreiben Sie ihre Form, Farbe, Oberfläche etc.
3. **Fühlen:** Rollen Sie die Rosine zwischen den Fingern und spüren Sie ihre Struktur, Festigkeit oder Weichheit
4. **Riechen:** Halten Sie die Rosine unter die Nase und atmen Sie tief ein. Nehmen Sie den Geruch bewusst wahr.
5. **Schmecken:** Legen Sie die Rosine auf die Zunge und halten Sie sie dort, bevor Sie sie kauen. Achten Sie auf den ersten Geschmackseindruck. Kauen Sie langsam und spüren Sie wie sich der Geschmack verändert
6. **Nachspüren:** Schlucken Sie bewusst und spüren Sie nach, wie sich der Geschmack verändert. Beobachten Sie, wie sich Ihr Körper nach dieser Erfahrung anfühlt



Sie können diese Übung auch mit anderen Lebensmitteln ausprobieren wie z.B. einem Stück Schokolade oder einer Nuss.

Alltägliche Tätigkeiten wie Zähneputzen, Kochen, Haarewaschen können ebenfalls achtsam ausgeführt werden indem man sie bewusst und mit voller Aufmerksamkeit wahrnimmt

5-4-3-2-1 Technik



Diese Übung hilft dir, dich zu entspannen und den gegenwärtigen Moment wahrzunehmen. Suche dir einen ruhigen Platz und nimm dir ein paar Minuten Zeit. Du kannst dieses Blatt verwenden, um dir ein paar Notizen zu machen.

Fünf Dinge sehen

Schau dich um und nenne fünf Dinge, die du sehen kannst. Versuche, auf Details zu achten, die dir vielleicht bisher entgangen sind. Was fällt dir besonders auf?

- Beispiele: Ein Baum, das Licht durch das Fenster, die Farbe deines Stiftes...

Vier Dinge fühlen

Schließe kurz die Augen und konzentriere dich auf das, was du fühlst. Welche vier Dinge nimmst du durch Berührung wahr?

- Beispiele: Deine Füße auf dem Boden, die Textur deiner Kleidung, die Luft auf deiner Haut...

Drei Dinge hören

Hör genau hin. Welche drei Geräusche kannst du jetzt hören?

- Beispiele: Ein Auto draußen, das Ticken einer Uhr, dein Atem...

Zwei Dinge riechen

Achte auf Gerüche um dich herum. Welche zwei Gerüche nimmst du wahr?

- Beispiele: Der Duft deiner Kleidung, ein Parfüm, das Essen von nebenan...

Eine Sache schmecken

Falls du etwas zur Hand hast, das du schmecken kannst, konzentriere dich auf den Geschmack. Wenn nicht, achte einfach auf den Geschmack in deinem Mund.

- Beispiele: Ein Getränk, ein Snack oder einfach der Geschmack in deinem Mund...

Mini Bodyscan (5 -10 Minuten)



Der Mini-Bodyscan ist eine einfache Methode, um den Körper bewusst wahrzunehmen und Entspannung zu fördern. Diese Übung hilft dabei, Stress abzubauen, sich zu fokussieren und den Moment achtsam zu erleben. Sie dauert nur wenige Minuten und kann jederzeit durchgeführt werden – im Sitzen, Liegen oder sogar zwischendurch im Alltag.

Anleitung:

1. Eine bequeme Haltung einnehmen

Suchen Sie sich einen ruhigen Ort, an dem Sie für einige Minuten ungestört sind. Setzen Sie sich aufrecht, aber entspannt hin oder legen Sie sich bequem hin. Wenn Sie sitzen, stellen Sie die Füße flach auf den Boden und legen Sie die Hände locker auf die Oberschenkel oder in den Schoß. Falls Sie möchten, können Sie die Augen schließen oder den Blick entspannt auf einen Punkt vor sich richten.

2. Den Atem bewusst wahrnehmen

Atmen Sie tief durch die Nase ein und langsam durch den Mund aus. Spüren Sie, wie sich Ihr Bauch beim Einatmen leicht hebt und beim Ausatmen wieder senkt. Lassen Sie den Atem in seinem natürlichen Rhythmus fließen, ohne ihn bewusst zu steuern.

3. Den Körper systematisch wahrnehmen

Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit nun nach und nach auf verschiedene Körperbereiche.

- *Füße und Zehen:* Spüren Sie, wie Ihre Füße den Boden oder die Unterlage berühren. Nehmen Sie wahr, ob Sie ein Kribbeln, Wärme oder Kälte fühlen.
- *Unterschenkel und Knie:* Beobachten Sie, ob hier Anspannung oder Entspannung vorhanden ist.
- *Oberschenkel und Gesäß:* Spüren Sie das Gewicht Ihres Körpers auf der Unterlage.
- *Bauch und Rücken:* Achten Sie auf die Bewegungen Ihres Atems. Nehmen Sie wahr, ob Verspannungen vorhanden sind.
- *Schultern und Arme:* Lassen Sie die Schultern bewusst locker und spüren Sie Ihre Arme bis in die Fingerspitzen.
- *Nacken, Kopf und Gesicht:* Achten Sie darauf, ob Ihr Kiefer entspannt ist und ob Ihre Stirn locker oder angespannt ist

4. Spannungen bewusst loslassen

Falls Sie in einem Bereich Anspannung spüren, stellen Sie sich vor, wie Sie diese mit jedem Ausatmen loslassen. Sie können sich auch vorstellen, dass Wärme oder Licht diesen Bereich durchströmt und entspannt.

5. Den ganzen Körper als Einheit wahrnehmen

Am Ende der Übung nehmen Sie Ihren gesamten Körper als Ganzes wahr. Spüren Sie die Verbindung zwischen den einzelnen Körperbereichen und genießen Sie diesen Moment der Ruhe.

6. Die Übung beenden

Bewegen Sie langsam Ihre Finger und Zehen und strecken Sie sich sanft, wenn es sich angenehm anfühlt. Öffnen Sie dann langsam die Augen und kehren Sie mit einem bewussten Atemzug in den Moment zurück.

Gehmeditation (10 - 60 Minuten)



Meditatives Gehen ist eine Achtsamkeitspraxis, die Ihnen hilft, sich mit Ihrem Körper und Ihrer Umgebung bewusst zu verbinden. Es eignet sich besonders gut, um Stress abzubauen und innere Ruhe zu finden

1. Den passenden Ort finden

Bevor Sie mit der Meditation beginnen, suchen Sie sich einen ruhigen Ort, an dem Sie gut gehen können. Dies kann im Freien sein, beispielsweise im Wald oder in ruhigen Gassen einer Stadt, ebenso wie in einem Innenraum, etwa in einem Gang oder einem großen Raum.

2. Das Gehen bewusst beginnen

Beginnen Sie nun in Ihrem eigenen Tempo zu gehen. Sie können sich für ein langsames oder schnelles Gehen entscheiden – wichtig ist, dass Sie bewusst gehen. Finden Sie eine angenehme Position für Ihre Hände: Legen Sie sie auf den Bauch, stützen Sie sie an der Hüfte ab, lassen Sie sie locker hängen oder stecken Sie sie in Ihre Jackentaschen.

3. Den Fokus auf die Gehbewegung richten

Sobald Sie eine bequeme Haltung gefunden haben, richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf das Gehen selbst und jeden einzelnen Schritt, den Sie machen. Konzentrieren Sie sich darauf, wie Sie Ihre Füße anheben und absetzen, und nehmen Sie die Bewegungen in Ihren Beinen sowie im gesamten Körper bewusst wahr. Sollten Ihre Gedanken abschweifen, versuchen Sie, diese sanft wieder in den gegenwärtigen Moment zurückzuführen.

4. Den Geruchssinn aktivieren

Lenken Sie nun für ein bis zwei Minuten Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren Geruchssinn. Nehmen Sie, falls vorhanden, die Gerüche Ihrer Umgebung bewusst wahr, ohne sie zu bewerten oder ihnen Gefühle zuzuordnen.

5. Die Geräusche bewusst wahrnehmen

Wechseln Sie anschließend für einige Minuten zur Wahrnehmung der Geräusche. Unabhängig davon, wo Sie sich befinden, versuchen Sie, die Geräusche nicht als „angenehm“ oder „unangenehm“ zu klassifizieren, sondern sie lediglich als das wahrzunehmen, was sie sind.

6. Die visuelle Umgebung erkunden

Wenden Sie sich nun Ihrer visuellen Umgebung zu. Achten Sie auf verschiedene Formen, Farben und Objekte um Sie herum. Falls Ihre Gedanken an einem bestimmten Objekt verweilen, lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit wieder auf die räumliche Wahrnehmung im Gesamten.

7. Zur Gehbewegung zurückkehren

Gegen Ende der Meditation kehren Sie zum bewussten Erleben der Gehbewegung zurück. Spüren Sie erneut den Bewegungsablauf Ihrer Füße und Ihres Körpers.

Blätter im Fluss (5 -10 Minuten)



Die Übung stammt aus der Akzeptanz und Commitment-Therapie (ACT) und hilft, Gedanken loszulassen anstatt sich von ihnen gefangen nehmen zu lassen. Sie eignet sich besonders gut, wenn Sie sich von belastenden Gedanken überwältigt fühlen.

Anleitung:

1. Bequeme Haltung einnehmen

Setzen Sie sich an einen ruhigen Ort, an dem Sie für einige Minuten ungestört sind. Schließen Sie sanft die Augen oder senken Sie den Blick. Atmen Sie einige Male tief ein und aus, um sich zu entspannen.

2. Einen Fluss vorstellen

Stellen Sie sich einen ruhigen Fluss vor, der durch eine schöne Landschaft fließt. Das Wasser bewegt sich sanft dahin, und Sie stehen oder sitzen am Ufer und beobachten den Fluss.

3. Blätter auf dem Wasser

Nun stellen Sie sich vor, dass auf der Wasseroberfläche Blätter treiben. Jedes Blatt kann einen Ihrer Gedanken tragen – egal, ob angenehm, unangenehm oder neutral.

4. Gedanken auf die Blätter setzen

Immer wenn ein Gedanke in Ihrem Kopf auftaucht, nehmen Sie ihn wahr und legen Sie ihn gedanklich auf eines der Blätter. Beobachten Sie, wie das Blatt mit dem Gedanken auf dem Wasser weiterzieht.

5. Ohne Bewertung beobachten

Es spielt keine Rolle, ob der Gedanke positiv oder negativ ist – Sie müssen ihn nicht verändern oder festhalten. Lassen Sie ihn einfach los und erlauben Sie ihm, auf dem Blatt weiterzuziehen.

6. Zurück zum Fluss

Falls Sie bemerken, dass Sie sich in einem Gedanken verfangen oder ihm nachhängen, lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit sanft zurück auf den Fluss und setzen Sie den Gedanken erneut auf ein Blatt.

Meine Erfahrungen mit Achtsamkeitsübungen



Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um über Ihre bisherigen Erfahrungen mit den Achtsamkeitsübungen nachzudenken. Die bewusste Reflexion kann Ihnen helfen, besser zu verstehen, welche Übungen Ihnen guttun und warum. So erkennen Sie, welche Techniken Ihnen in verschiedenen Situationen besonders hilfreich sein können und wie Sie diese gezielt für sich nutzen können.

Welche Achtsamkeitsübungen hat Ihnen am meisten geholfen und warum?

Gab es eine Übung, die Ihnen sehr schmerzlich gefallen ist? Falls ja, woran könnte das liegen?

Wie haben sich die Übungen auf Ihr Wohlbefinden ausgewirkt?

Welche Übung/en möchten Sie in Ihren Alltag integrieren und wie könnten Sie das tun?

Weitere Notizen

Mein persönlicher Achtsamkeits-Kompass



Diese Tabelle hilft Ihnen herauszufinden, welche Übungen besonders gut zu Ihnen passen und welche weniger. Nehmen Sie sich Zeit, um Ihre Erfahrungen zu reflektieren und herauszufinden, was Ihnen guttut.

| Name der Übung | Hilft mir/ ✓ Nicht meins ✗ | Wie nützlich war sie für mich (Skala 1-5) | Würde ich wiederholen |
|-----------------------|---|---|--|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

Ergänzendes Material

YouTube-Videos

Unter diesem QR-Code finden Sie eine zusammengestellte YouTube-Playlist mit visuell und auditiv angeleiteten Übungen von der AOK. Diese Übungen unterstützen Sie dabei, Schritt für Schritt wie Sie einfache Techniken zur Achtsamkeit durchführen können.



Auditive Anleitung

Dieser QR-Code führt Sie zu einer Auswahl an Übungen wie Meditation und Body Scans, die auditiv angeleitet werden. Alle stehen zusätzlich als Download zur Verfügung, sodass Sie sie jederzeit und überall auch offline nutzen können.

Übungen im PDF-Format

Über den QR-Code gelangen Sie zu weiteren Übungen im PDF-Format. Diese Übungen können Sie herunterladen, speichern und jederzeit offline verwenden.



App

Die Balloon-App ist eine digitale Anwendung, die kurze, alltagsnahe Übungen zur Stressreduktion und Achtsamkeit anbietet.

Sie ist sowohl für **Android-Nutzer** kostenlos erhältlich sowie für **Apple-Nutzer** im Appstore kostenlos erhältlich



Deine Meinung ist uns wichtig!

Mit dieser kurzen Umfrage möchten wir besser verstehen, wie unsere Care-Pakete bei dir ankommen – was du besonders magst, was dir vielleicht fehlt und wie wir sie noch weiter verbessern können.

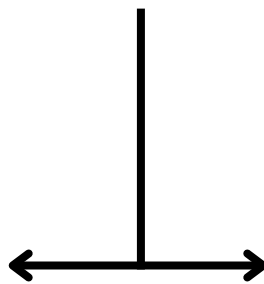
Die Umfrage dauert nur etwa **2–3 Minuten** und hilft uns, deine Bedürfnisse noch besser zu erfüllen.

Wenn du möchtest, dass deine **Antworten anonym bleiben**, gib bitte keine persönlichen Informationen wie Name, Adresse oder Ähnliches an.

Vielen Dank, dass du dir die Zeit nimmst!



***Ich bin Betroffene:r/
Angehörige:r***



Ich bin Fachkraft